

HEAD-HA725-2K

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Manufacturer's Address: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italy

Field of Application: The silica gel dumbbells are suitable for indoor use.

Safety Guidelines:

- Use the silica gel dumbbells as directed to prevent injuries.
- Keep the silica gel dumbbells away from children and ensure they are stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:

- Exercises may include bicep curls, shoulder presses, lunges, and more. Ensure proper biomechanical positioning by.
- Holding the dumbbells firmly with each hand during exercises.
- Maintaining proper form and alignment throughout each movement.

Warning about Adjustment Devices: Ensure all adjustment devices are securely fastened to prevent slippage during use.

Warning for Free-Standing Equipment: If using the silica gel dumbbells on an uneven surface, ensure they are placed on a stable and level base to prevent accidents.

Care and Maintenance:

- Regularly inspect the silica gel dumbbells for any signs of wear, tears, or damage.
- Clean the dumbbells with a damp cloth and mild soap after each use to maintain their cleanliness.
- Avoid dropping the dumbbells on hard surfaces to prevent damage.

Product Specifications:

- Maximum User Body Mass: Not applicable
- Maximum Training Mass: Not applicable
- Total Mass: 1 kg x 2 pcs
- Dimensions: 13 x 4 cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio Clienti: Per qualsiasi domanda o assistenza, contattateci su:

- **Sito Web:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Indirizzo del Produttore: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

Ambito di Applicazione: I manubri in silicone sono adatti per l'uso interno.

Linee Guida sulla Sicurezza:

- Utilizzare i manubri in silicone come indicato per evitare lesioni.
- Tenere i manubri in silicone lontano dai bambini e assicurarsi che siano riposti in sicurezza fuori dalla loro portata quando non sono in uso.

Tipi di Esercizi e Posizionamento Biomeccanico:

- Gli esercizi possono includere curl bicipiti, spinte con le spalle, affondi e altro ancora. Assicurare il corretto posizionamento biomeccanico:
- Tenere saldamente i manubri con entrambe le mani durante gli esercizi.
- Mantenere la forma e l'allineamento corretti durante ogni movimento.

Avviso riguardo i Dispositivi di Regolazione: Assicurarsi che tutti i dispositivi di regolazione siano saldamente fissati per evitare scivolamenti durante l'uso.

Avviso per l'Attrezzatura Autoportante: Se si utilizzano i manubri in silicone su una superficie irregolare, assicurarsi che siano posizionati su una base stabile e livellata per evitare incidenti.

Cura e Manutenzione:

- Ispezionare regolarmente i manubri in silicone per individuare eventuali segni di usura, lacerazioni o danni.
- Pulire i manubri con un panno umido e sapone delicato dopo ogni uso per mantenerli puliti.
- Evitare di far cadere i manubri su superfici dure per evitare danni.

Specifiche del Prodotto:

- Massimo Peso Utente: Non applicabile
- Massimo Peso di Allenamento: Non applicabile
- Massa Totale: 1 kg x 2 pezzi
- Dimensioni: 13 x 4 cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung kontaktieren Sie uns bitte unter:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-Mail:** customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italien

Anwendungsbereich: Die Silikagel-Hanteln sind für den Innenbereich geeignet.

Sicherheitsrichtlinien:

- Verwenden Sie die Silikagel-Hanteln gemäß den Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie die Silikagel-Hanteln von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt werden, wenn sie nicht verwendet werden.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:

- Die Übungen können Bizepscurls, Schulterdrücken, Ausfallschritte und mehr umfassen. Stellen Sie eine ordnungsgemäße biomechanische Positionierung sicher, indem Sie:
- Die Hanteln während der Übungen fest mit beiden Händen halten.
- Während jeder Bewegung eine korrekte Form und Ausrichtung beibehalten.

Warnung bezüglich Einstellvorrichtungen: Stellen Sie sicher, dass alle Einstellvorrichtungen sicher befestigt sind, um ein Verrutschen während des Gebrauchs zu verhindern.

Warnung für freistehende Geräte: Wenn Sie die Silikagel-Hanteln auf unebenem Untergrund verwenden, stellen Sie sicher, dass sie auf einer stabilen und ebenen Basis platziert sind, um Unfälle zu vermeiden.

Pflege und Wartung:

- Überprüfen Sie die Silikagel-Hanteln regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Rissen oder Schäden.
- Reinigen Sie die Hanteln nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel, um ihre Sauberkeit zu erhalten.
- Vermeiden Sie es, die Hanteln auf harten Oberflächen fallen zu lassen, um Schäden zu vermeiden.

Produktspezifikationen:

- Maximales Benutzergewicht: Nicht anwendbar
- Maximales Trainingsgewicht: Nicht anwendbar
- Gesamtgewicht: 1 kg x 2 Stück
- Abmessungen: 13 x 4 cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service Client: Pour toute question ou assistance, veuillez nous contacter sur :

- **Site Web:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresse du Fabricant: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italie

Domaine d'Application : Les haltères en gel de silicone conviennent à une utilisation en intérieur.

Directives de Sécurité :

- Utilisez les haltères en gel de silicone conformément aux instructions pour éviter les blessures.
- Gardez les haltères en gel de silicone hors de la portée des enfants et assurez-vous qu'ils sont stockés en toute sécurité lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Types d'Exercices et Positionnement Biomécanique :

- Les exercices peuvent inclure des curls biceps, des développés épaules, des fentes, et plus encore. Assurez-vous d'un positionnement biomécanique correct en :
- Tenant fermement les haltères avec chaque main pendant les exercices.
- Maintenant une forme et un alignement corrects tout au long de chaque mouvement.

Avertissement concernant les Dispositifs de Réglage : Assurez-vous que tous les dispositifs de réglage sont correctement fixés pour éviter tout glissement pendant l'utilisation.

Avertissement pour l'Équipement Autoportant : Si vous utilisez les haltères en gel de silicone sur une surface inégale, assurez-vous qu'ils sont placés sur une base stable et plane pour éviter les accidents.

Entretien et Maintenance :

- Inspectez régulièrement les haltères en gel de silicone pour détecter tout signe d'usure, de déchirure ou de dommages.
- Nettoyez les haltères avec un chiffon humide et du savon doux après chaque utilisation pour maintenir leur propreté.
- Évitez de laisser tomber les haltères sur des surfaces dures pour éviter les dommages.

Spécifications du Produit :

- Poids Maximum de l'Utilisateur : Non applicable
- Poids Maximum d'Entraînement : Non applicable
- Poids Total : 1 kg x 2 pièces
- Dimensions : 13 x 4 cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al Cliente: Para cualquier consulta o asistencia, contáctenos en:

- **Sitio Web:** www.fitpaddy.com
- **Correo Electrónico:** customercare@fitpaddy.com

Dirección del Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italia

Campo de Aplicación: Los mancuernas de gel de sílice son adecuados para uso en interiores.

Directrices de Seguridad:

- Use las mancuernas de gel de sílice según las indicaciones para evitar lesiones.
- Mantenga las mancuernas de gel de sílice fuera del alcance de los niños y asegúrese de que estén almacenadas de forma segura cuando no estén en uso.

Tipos de Ejercicios y Posicionamiento Biomecánico:

- Los ejercicios pueden incluir curl de bíceps, prensas de hombros, estocadas y más. Asegure un posicionamiento biomecánico adecuado mediante:
- Sosteniendo firmemente las mancuernas con cada mano durante los ejercicios.
- Manteniendo una forma y alineación adecuadas durante cada movimiento.

Advertencia sobre Dispositivos de Ajuste: Asegúrese de que todos los dispositivos de ajuste estén firmemente sujetos para evitar deslizamientos durante el uso.

Advertencia para Equipos Autónomos: Si usa las mancuernas de gel de sílice en una superficie irregular, asegúrese de que estén colocadas sobre una base estable y nivelada para evitar accidentes.

Cuidado y Mantenimiento:

- Inspeccione regularmente las mancuernas de gel de sílice en busca de signos de desgaste, roturas o daños.
- Limpie las mancuernas con un paño húmedo y jabón suave después de cada uso para mantener su limpieza.
- Evite dejar caer las mancuernas sobre superficies duras para evitar daños.

Especificaciones del Producto:

- Peso Máximo del Usuario: No aplicable
- Peso Máximo de Entrenamiento: No aplicable
- Peso Total: 1 kg x 2 piezas
- Dimensiones: 13 x 4 cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of hulp kunt u contact met ons opnemen via:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Fabrikantsadres: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italië

Toepassingsgebied: De silica gel halters zijn geschikt voor binnengebruik.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Gebruik de silica gel halters zoals aangegeven om blessures te voorkomen.
- Houd de silica gel halters buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat ze veilig worden opgeborgen wanneer ze niet worden gebruikt.

Soorten Oefeningen en Biomechanische Positionering:

- Oefeningen kunnen onder andere bicep curls, shoulder presses, lunges en meer omvatten. Zorg voor een juiste biomechanische positionering door:
- De halters stevig vast te houden met elke hand tijdens de oefeningen.
- Een goede vorm en uitlijning te behouden bij elke beweging.

Waarschuwing voor Aanpassingsapparaten: Zorg ervoor dat alle aanpassingsapparaten stevig zijn vastgemaakt om verschuiving tijdens gebruik te voorkomen.

Waarschuwing voor Vrijstaande Apparatuur: Als u de silica gel halters op een oneffen oppervlak gebruikt, zorg er dan voor dat ze op een stabiele en vlakke ondergrond worden geplaatst om ongelukken te voorkomen.

Onderhoud en Reiniging:

- Controleer de silica gel halters regelmatig op tekenen van slijtage, scheuren of schade.
- Reinig de halters met een vochtige doek en mild zeep na elk gebruik om ze schoon te houden.
- Voorkom dat u de halters op harde oppervlakken laat vallen om schade te voorkomen.

Productspecificaties:

- Maximaal Gebruikersgewicht: Niet van toepassing
- Maximaal Trainingsgewicht: Niet van toepassing
- Totaalgewicht: 1 kg x 2 stuks
- Afmetingen: 13 x 4 cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιαδήποτε ερώτηση ή βοήθεια, επικοινωνήστε μαζί μας στα:

- **Ιστότοπος:** www.fitpaddy.com
- **Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:** customercare@fitpaddy.com

Διεύθυνση Κατασκευαστή: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Ιταλία

Πεδίο Εφαρμογής: Τα αλεύρια πυκνών ομίχλων είναι κατάλληλα για εσωτερική χρήση.

Οδηγίες Ασφαλείας:

- Χρησιμοποιείτε τα αλεύρια πυκνών ομίχλων όπως οδηγούνται για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Κρατήστε τα αλεύρια πυκνών ομίχλων μακριά από τα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύονται με ασφάλεια όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:

- Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν κυλιόμενα μπράτσων, πιέσεις ώμων, βήματα και πολλά άλλα. Βεβαιωθείτε για σωστή βιομηχανική θέση με:
- Τη σταθερή κράτηση των αλεϋριων με κάθε χέρι κατά τις ασκήσεις.
- Τη διατήρηση σωστής μορφής και ευθυγράμμισης κατά τη διάρκεια κάθε κίνησης.

Προειδοποίηση για τους Προσαρμοστικούς Μηχανισμούς: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι προσαρμοστικοί μηχανισμοί είναι στερεωμένοι με ασφάλεια για να αποφευχθεί η αλoσηση κατά τη χρήση.

Προειδοποίηση για Αυτόνομο Εξοπλισμό: Εάν χρησιμοποιείτε τα αλεύρια πυκνών ομίχλων σε ανώμαλη επιφάνεια, βεβαιωθείτε ότι είναι τοποθετημένα σε σταθερή και επίπεδη βάση για να αποφευχθούν ατυχήματα.

Φροντίδα και Συντήρηση:

- Ελέγξτε τα αλεύρια πυκνών ομίχλων τακτικά για οποιαδήποτε σημάδια φθοράς, θραύσης ή ζημιάς.
- Καθαρίστε τα αλεύρια με ένα υγρό πανί και ήπιο σαπούνι μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την καθαριότητά τους.
- Αποφύγετε να σπρώξετε τα αλεύρια να πέσουν σε σκληρές επιφάνειες για να αποφευχθούν οι ζημιές.

Προδιαγραφές Προϊόντος:

- Μέγιστο Βάρος Χρήστη: Μη εφαρμόσιμο
- Μέγιστο Βάρος Εκπαίδευσης: Μη εφαρμόσιμο
- Συνολικό Βάρος: 1 κιλό x 2 τεμάχια
- Διαστάσεις: 13 x 4 εκ.

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço de Atendimento ao Cliente: Para qualquer dúvida ou assistência, entre em contato conosco em:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itália

Campo de Aplicação: Os halteres de gel de sílica são adequados para uso interno.

Diretrizes de Segurança:

- Use os halteres de gel de sílica conforme indicado para evitar lesões.
- Mantenha os halteres de gel de sílica fora do alcance das crianças e certifique-se de que estão armazenados com segurança quando não estiverem em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:

- Os exercícios podem incluir flexões de bíceps, pressões de ombros, lunges e muito mais. Garanta um posicionamento biomecânico adequado, mantendo:
- Uma aderência firme nos halteres com cada mão durante os exercícios.
- Uma forma e alinhamento adequados durante cada movimento.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste: Certifique-se de que todos os dispositivos de ajuste estejam firmemente fixados para evitar escorregões durante o uso.

Aviso para Equipamentos Autônomos: Se estiver usando os halteres de gel de sílica em uma superfície irregular, certifique-se de que estejam colocados em uma base estável e nivelada para evitar acidentes.

Cuidados e Manutenção:

- Inspeccione regularmente os halteres de gel de sílica quanto a sinais de desgaste, rasgos ou danos.
- Limpe os halteres com um pano úmido e sabão suave após cada uso para mantê-los limpos.
- Evite deixar cair os halteres em superfícies duras para evitar danos.

Especificações do Produto:

- Peso Máximo do Usuário: Não aplicável
- Peso Máximo de Treinamento: Não aplicável
- Peso Total: 1 kg x 2 unidades
- Dimensões: 13 x 4 cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitve za stranke: Za vsa vprašanja ali pomoč: nas kontaktirajte na:

- **Spletna stran:** www.fitpaddy.com
- **E-pošta:** customercare@fitpaddy.com

Naslov proizvajalca: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Področje uporabe: Uteži iz silikagela so primerne za notranjo uporabo.

Varnostna navodila:

- Uporabljajte uteži iz silikagela v skladu z navodili, da preprečite poškodbe.
- Uteži iz silikagela hranite zunaj dosegá otrok in poskrbite, da so varno shranjene, ko niso v uporabi.

Vrste vaj in biomehanično pozicioniranje:

- Vaje lahko vključujejo sklece, dvige uteži nad glavo, izmene in še več. Zagotovite pravilno biomehanično pozicioniranje z:
- Trdim oprijemom uteži z vsako roko med vajami.
- Ohranjanjem pravilne oblike in poravnave med vsakim gibom.

Opozorilo glede nastavitvenih naprav: Poskrbite, da so vse nastavitvene naprave trdno pritrjene, da preprečite zdrs med uporabo.

Opozorilo za samostojčo opremo: Če uporabljate uteži iz silikagela na neravni površini, poskrbite, da so postavljene na stabilno in ravno podlago, da preprečite nesreče.

Vzdrževanje in čiščenje:

- Redno pregledujte uteži iz silikagela glede znakov obrabe, raztrganin ali poškodb.
- Po vsaki uporabi uteži očistite z vlažno krpo in blagim milom, da ohranite njihovo čistočo.
- Izogibajte se padcem uteži na trde površine, da preprečite poškodbe.

Tehnični podatki izdelka:

- Največja telesna masa uporabnika: Ni uporabno
- Največja masa treninga: Ni uporabno
- Skupna masa: 1 kg x 2 kos
- Dimenzije: 13 x 4 cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička služba: Za bilo kakva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirajte nas na:

- **Web stranica:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa Proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Područje Primjene: Silikagel utezi su pogodni za unutarnju upotrebu.

Sigurnosne Smjernice:

- Koristite silikagel uteze prema uputama kako biste spriječili ozljede.
- Držite silikagel uteze van dohvata djece i osigurajte da se sigurno pohranjuju kada nisu u upotrebi.

Vrste Vježbi i Biomehaničko Pozicioniranje:

- Vježbe mogu uključivati curl bicepsa, potiskivanja ramena, iskorake i još mnogo toga. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje tako što ćete:
- Čvrsto držati utege u svakoj ruci tijekom vježbi.
- Održavati pravilan oblik i poravnanje tijekom svakog pokreta.

Upozorenje o Podešavanju Uređaja: Pazite da su svi uređaji za podešavanje čvrsto pričvršćeni kako biste spriječili kizanje tijekom upotrebe.

Upozorenje za Samostojću Opremu: Ako koristite silikagel utege na neujednačenoj površini, pobrinite se da su postavljeni na stabilnu i ravnu bazu kako biste spriječili nesreće.

Održavanje i Čišćenje:

- Redovito pregledavajte silikagel utege na znakove trošenja, oštećenja ili puknuća.
- Upute za čišćenje uteza vlažnom krpom i blagim sapunom nakon svake upotrebe kako biste ih održali čistima.
- Izbjegavajte padanje uteza na tvrde površine kako biste spriječili oštećenja.

Specifikacije Proizvoda:

- Maksimalna Težina Korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna Težina Treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna Težina: 1 kg x 2 komada
- Dimenzije: 13 x 4 cm

RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

Korisnička služba: Za sve upite ili pomoć, molimo kontaktirajte nas na:

- **Web stranica:** www.fitpaddy.com
- **E-pošta:** customercare@fitpaddy.com

Adresa proizvođača: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Italija

Područje primjene: Utezi od silikagela pogodni su za unutarnju upotrebu.

Sigurnosne smjernice:

- Koristite utege od silikagela prema uputama kako biste spriječili ozljede.
- Držite utege od silikagela izvan dohvata djece i osigurajte da su sigurno pohranjeni kada nisu u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:

- Vježbe mogu uključivati savijanje bicepsa, guranje ramena, iskorake i još mnogo toga. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje držanjem:
- Utega čvrsto s obje ruke tijekom vježbi.
- Pravilnog oblika i poravnanja tijekom svakog pokreta.

Upozorenje o prilagodbenim uređajima: Pazite da su svi prilagodbeni uređaji čvrsto pričvršćeni kako biste spriječili kizanje tijekom upotrebe.

Upozorenje za samostojću opremu: Ako koristite utege od silikagela na neravnoj površini, pobrinite se da su postavljeni na stabilnu i ravnu podlogu kako biste spriječili nesreće.

Održavanje i čišćenje:

- Redovito pregledavajte utege od silikagela radi znakova trošenja, pucanja ili oštećenja.
- Očistite utege vlažnom krpom i blagim sapunom nakon svake upotrebe kako biste ih održali čistima.
- Izbjegavajte padanje utege na tvrde površine kako biste spriječili oštećenja.

Tehnički podaci proizvoda:

- Maksimalna težina korisnika: Nije primjenjivo
- Maksimalna težina treninga: Nije primjenjivo
- Ukupna težina: 1 kg x 2 komada
- Dimenzije: 13 x 4 cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi ndaj Klientit: Për çdo pyetje ose asistencë, ju lutemi na kontaktoni në:

- **Uebasajt:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Adresa e Prodhuesit: FITPADDY Srl Via dell'Artigianato 17 20835 - Muggiò (MB) Itali

Fusha e Aplikimit: Ujeza e silikagelit është e përshtatshme për përdorim brenda.

Udhëzime për Sigurinë:

- Përdorni ujeza e silikagelit sipas udhëzimeve për të parandaluar lëndimet.

